DIGITAL EDITION
FEBRUARY 2026

અંક : ૪૩ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬

દશનામ સરક્યુલર

ચાલો **અભિગમ** બદલીએ...



વર્ષ : ૦૪
•
અંક : ૪૩
વિશેષાંક : ૦૯
•
ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬
•

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
M.: +91 9898 55 0833
•
E-mail
dashnamcircular@gmail.com
•
Website
www.dashnamcircular.me
•
પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.
•
ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન
સુરત.
•

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

ચાલો અભિગમ બદલીએ...

કહેવાય છે કે, "દ્રષ્ટિ બદલાશે તો જ સૃષ્ટિ બદલાશે." આપણું જીવન કેવું હશે, તેનો આધાર પરિસ્થિતિ પર ઓછો અને આપણી મનઃસ્થિતિ એટલે કે 'અભિગમ' પર વધુ હોય છે.

ઘણીવાર આપણે જીવનમાં આવતી નાની-નાની મુશ્કેલીઓ કે નકારાત્મકતાને પકડીને બેસી રહીએ છીએ. આપણે શું નથી મળ્યું તેની ફરિયાદમાં એટલા વ્યસ્ત રહીએ છીએ કે જે મળ્યું છે તેનો આનંદ માણવાનું ભૂલી જઈએ છીએ. 'દશનામ સર્ક્યુલર' ના માધ્યમથી મારે આજના સુજ્ઞ વાચકોને વિનંતી કરવી છે કે, આપણે ટીકા કરવાને બદલે પ્રશંસા કરવાનો અને સમસ્યા શોધવાને બદલે સમાધાન શોધવાનો અભિગમ કેળવીએ.

આપણા દશનામ સમાજમાં પણ જ્યારે આપણે પરંપરા અને આધુનિકતા વચ્ચે સંતુલન જાળવવાનું હોય, ત્યારે હકારાત્મક અભિગમ અનિવાર્ય છે. નવી પેઢીના વિચારોને સ્વીકારવા અને વડીલોના અનુભવને આદર આપવો - આ સંતુલન ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે આપણે આપણો પૂર્વગ્રહ છોડીને ઉદાર અભિગમ અપનાવીએ.

જો આપણે રોજિંદા જીવનમાં નાની વાતોમાં સકારાત્મકતા લાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું, તો તેની મોટી અસર આપણા પરિવાર અને સમાજ પર જોવા મળશે. ચાલો, આજથી જ સંકુચિતતા ત્યાગીને એક વિશાળ અને હકારાત્મક અભિગમ સાથે પ્રગતિના પંથે આગળ વધીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

About Us

"દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝિન

દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકસાથે જોડતું, માહિતીસભર અને પ્રેરણાદાયી એક અનોખું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે.

અમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ દ્વારા સમાજને માહિતગાર કરવાનો છે. અમે આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા, પરંપરાઓનું જ્ઞાન આપવા અને યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ.

આ ઈ- મેગેઝિન સમાજના સભ્યોને એકબીજા સાથે જોડી રાખવા, તેમના વિચારો અને અનુભવોનું આદાનપ્રદાન કરવા, અને સમાજની પ્રગતિ તથા ઉત્કર્ષ માટેનું એક સક્રિય અને અસરકારક માધ્યમ છે.

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

લક્ષ્ય

અમારું લક્ષ્ય **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝિન દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એક મંચ પર લાવવાનું છે.

અમે સમાજના સભ્યોને માહિતી, જ્ઞાન અને પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ. આ મેગેઝિન દ્વારા, અમે સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ રજૂ કરીને આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા અને નવી પેઢીને આપણા મૂલ્યો અને પરંપરાઓથી વાકેફ કરવા માંગીએ છીએ.

યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું, સામાજિક એકતાને મજબૂત કરવી અને સામૂહિક પ્રગતિને વેગ આપવો એ જ અમારું મુખ્ય ધ્યેય છે.

અમે સમાજને વધુ સશક્ત અને સુસંગઠિત બનાવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ.

તંત્રીશ્રી

મોબાઈલ...



સ્ક્રીન સામે બંધ થયેલું બાળપણ...

ચેતના ગોસ્વામી ઉર્ફે ઊર્જા
સુરત



આજના સમયમાં બાળક રડે એટલે દૂધ નથી અપાતું... મોબાઈલ અપાય છે.

બાળક શાંત રહે એટલે ઝૂલણું નથી હલાવાતું... રીલ ચલાવવામાં આવે છે.

માતા-પિતા વ્યસ્ત હોય એટલે લાડ નથી લેવાતો... લૉક સ્ક્રીન ખોલી દેવામાં આવે છે.

આપણે વિચારીએ છીએ કે બાળકને મોબાઈલ આપવો એટલે સ્માર્ટ પેરેન્ટિંગ. પણ સાચું કહીએ તો...



આ સ્માર્ટનેસે આપણાં બાળકોને હૃદયથી ખાલી અને સ્ક્રીનથી ભરેલા બનાવી દીધા છે.
એક સમય હતો...
બાળકો માટીમાં રમતા, ઘૂંટણ ઘસતા,
કબ્બડીમાં શ્વાસ રોકતા,
ખોખોમાં ઝડપ અજમાવતા,
આકાશમાં પતંગ જોઈને સપના બાંધતા.
અને આજે?
બાળક પથારીમાં બેઠું,
એક આંગળી ઉપર નીચે સરકાવે, અને આખું બ્રહ્માંડ સ્ક્રીનમાં બંધ!
બાળકને ભૂખ લાગે?
"એક રીલ પૂરી થવા દો."
બાળકને ઊંઘ આવે?
"એક વીડિયો પછી સૂઈ જજે."
બાળકને વાત કરવી હોય?
"હવે મમ્મી બિઝી છે, ફોન લઈ લે."
આમ...
માતા-પિતા પોતે પણ સ્ક્રીનમાં કેદ,
અને બાળક પણ સ્ક્રીનમાં કેદ.
ઘરમાં બધા છે...
પણ કોઈ સાથે નથી.
સમાચાર આવે છે -
કોઈ સેલિબ્રિટી પોતાની દીકરીને ફોન નથી આપતા.
જરૂર પડે તો મમ્મી મારફતે વાત પહોંચે.
સાંભળીને આપણને લાગે:
"અરે, કેટલી સ્ટ્રિક્ટ પેરેન્ટિંગ!"
પણ સાચું કહીએ તો, એ સ્ટ્રિક્ટ નથી...
એ સુરક્ષા કવચ છે.
એ સમજીએ કે નહીં -
બાળકનું મન ખુલ્લું પુસ્તક છે.
અને મોબાઈલ આજે એવી લાઇબ્રેરી છે,
જ્યાં સારું પણ છે...
અને ઝેર પણ છે.
બાળકને ખબર નથી કે શું પીવું, શું ટાળવું.
પણ આપણે માતા-પિતા હોવા છતાં
એના હાથમાં આખું ઝેરખાનું આપી દઈએ છીએ.
પછી કહીએ:
"આજના બાળકો સાંભળતા નથી."
"આજના બાળકો ગુસ્સાવાળા છે."
"આજના બાળકો ડિપ્રેશનમાં છે."
પણ...
આજના બાળકોને બાળપણ મળ્યું જ નથી.
એક સમય હતો -
માતા-પિતા બાળકોને સપના આપતા.
આજે -



મોબાઈલ બાળકોને સપના વેચે છે.
અને બાળક?
સાચું-ખોટું અલગ કરી શકતું નથી.
વાસ્તવિક દુનિયામાં મિત્ર ઓછા,
વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં ફોલોઅર્સ વધારે.
પણ જયારે ફોન બંધ થાય,
વાઈ-ફાઈ જતો રહે,
ત્યારે એ બાળક...
એકલા રૂમમાં બેઠેલું...
કોઈને સાચે બોલાવી શકતું નથી.
અને પછી સમાચાર આવે —
"ફોન ન મળતાં બાળક આત્મહત્યા કરે છે."
આ વાંચીને
સમાજ થોડીવાર દુઃખ વ્યક્ત કરે,
ન્યુઝ ચેનલ બીજો મુદ્દો પકડે,
અને આપણે ફરી...
બાળકના હાથમાં ફોન પકડી દઈએ.

શાયરી ૧:

"માટીમાંથી બનાવેલો દીકરો,
સ્ક્રીનમાં કેદ થઈ ગયો,
જે આંખે સપના જોતા હતા,
એ આજે બેટરી ટકા શોધે છે..."
અરે માતા-પિતા!
બાળકને ફોન આપવો સરળ છે,
પણ સમય આપવો મુશ્કેલ.
બાળકને રમકડું આપવું સરળ,
પણ સંસ્કાર આપવો મહેનતભર્યું.
બાળકને સ્ક્રીન આપવી સરળ,
પણ સંવાદ આપવો જવાબદારી.
અમે સરળ રસ્તો પસંદ કર્યો...
અને હવે પરિણામ ભોગવી રહ્યા છીએ.
યાદ કરો...
સ્ટીવ જોબ્સે આઈફોન બનાવ્યો,
પણ પોતાના બાળકોને
સ્ક્રીનથી દૂર રાખ્યા.
જેણે દારૂ બનાવ્યો,
એ પોતાના ઘરમાં નથી પીતો.
જેણે ઝેર બનાવ્યું,
એ પહેલા એન્ટીડોટ રાખે.
પણ આપણે?
જે વસ્તુ બાળકના મન પર અસર કરે,
એ જ આપણે પ્રેમ સમજીને આપી દઈએ.

શાયરી ૨:

"બાળક રડે તો ફોન આપીએ,
પછી એ ફોન માટે રડે...
સંબંધોમાં જે ગરમી હતી,
એ આજે ચાર્જરમાં ફસાઈ ગઈ..."
આ વ્યંગ નથી,
આ સત્યની ચીસ છે.
જો આજે નહીં સમજીએ,
તો આવતી કાલે
બાળકો આપણાથી દૂર નહીં...
પણ આપણી વચ્ચે રહીને પણ અજાણ્યા બની જશે.
અંતમાં એક જ પ્રશ્ન:
બાળકને સ્માર્ટફોન આપીને
શું આપણે ખરેખર બાળકને આગળ વધારીએ છીએ...
કે પછી બાળપણને પાછળ ધકેલી દઈએ છીએ?
વિચારજો...
કારણ કે મોબાઈલ તો સ્વિચ ઑફ થઈ જાય છે...
પણ બાળપણ એકવાર ગુમાયું તો
ફરી ડાઉનલોડ થતું નથી.

શિક્ષણ...



મહામૂલ્ય :
શિક્ષકના ચક્ષુમાં શિક્ષણ
જ્ઞાનરૂપી પારસમણિનો સ્પર્શ...



બબ્બે વાર રાષ્ટ્રીય સન્માનિત શિક્ષક
- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ

માનવ સભ્યતાના ઉદયથી લઈને વર્તમાન ટેકનોલોજીના યુગ સુધી, શિક્ષણ એ સંસ્કૃતિનો ધબકાર રહ્યો છે. પરંતુ શિક્ષણનું સાચું મૂલ્ય શું છે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર કોઈ આંકડાકીય માપદંડ, પગાર ધોરણ કે વૈભવી ડિગ્રીમાં સમાયેલો નથી. શિક્ષણના ગહન મૂલ્યને જોવાની, સમજવાની અને આકાર આપવાની અનન્ય ક્ષમતા માત્ર અને માત્ર શિક્ષક પાસે જ હોય છે. શિક્ષક શિક્ષણને એક વ્યવસાય તરીકે નહીં, પણ માનવ આત્માને પરિવર્તિત કરનાર એક દિવ્ય પ્રક્રિયા તરીકે જુએ છે.

શિક્ષણનું મૂલ્ય શિક્ષક કેવી રીતે જાણે છે, તે સમજવા માટે આપણે ફિલસૂફી, નીતિશાસ્ત્ર અને મનોવિજ્ઞાનના સ્તરે ઊંડા ઉતરવું પડશે.

૧. શિક્ષણનો હેતુ: માહિતી નહીં, પ્રજ્ઞા

આધુનિક વિશ્વમાં, શિક્ષણને ઘણીવાર માહિતીના સંચય તરીકે ભૂલવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓ હજારો તથ્યો, સૂત્રો અને ડેટા યાદ રાખે છે. પરંતુ આ માત્ર 'માહિતી' છે, 'જ્ઞાન' નથી, અને તે 'જ્ઞાન' 'પ્રજ્ઞા' નથી.

શિક્ષક આ તફાવતને સ્પષ્ટપણે ઓળખે છે. શિક્ષક જાણે છે કે શિક્ષણનું મૂલ્ય વિદ્યાર્થીને 'શું જાણવું' તે શીખવવામાં નથી, પરંતુ 'જાણવાની ઇચ્છા' અને 'શીખેલા જ્ઞાનનો સદુપયોગ' કેવી રીતે કરવો તે શીખવવામાં છે.

ફિલોસોફિકલ દ્રષ્ટિકોણ: ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગુરુ.

ભારતીય પરંપરામાં, ગુરુ (શિક્ષક) ને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ સમાન ગણવામાં આવે છે. ગુરુનો હેતુ માત્ર વેદ કે શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન આપવાનો નથી, પરંતુ વિદ્યાર્થીને અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ (અસતો મા સદ્ગમય) લઈ જવાનો છે. શિક્ષક જાણે છે કે અંતિમ મૂલ્ય મુક્તિ, આત્મજ્ઞાન અને સદગુણી જીવનમાં છે. આ મૂલ્યને માર્કશીટ પર 'A ગ્રેડ' આપીને માપી શકાતું નથી.

સચોટ ઉદાહરણ :

કલ્પના કરો કે એક વિદ્યાર્થીએ અર્થશાસ્ત્રમાં ઉચ્ચ ડિગ્રી મેળવી છે (બાહ્ય મૂલ્ય). પરંતુ જ્યારે તે ગરીબોનું શોષણ કરીને પોતાનો નફો વધારે છે, ત્યારે તેનું શિક્ષણ મૂલ્યહીન બને છે. બીજી તરફ, એક શિક્ષક જે વિદ્યાર્થીને ભલે ઓછી આવક ધરાવતા સમુદાય માટે કામ કરવાનું શીખવે છે, તે વિદ્યાર્થીને 'આર્થિક જ્ઞાન'નો ઉપયોગ માનવ કલ્યાણ માટે કરવાનું મૂલ્ય આપે છે. આ ઊંડો તફાવત શિક્ષક જ સમજાવી શકે છે.

૨. 'સોક્રેટીક મેથડ' અને પ્રશ્નનું મૂલ્ય:

ગ્રીક ફિલસૂફ સોક્રેટીસ એ માનતા હતા કે જ્ઞાન બહારથી આપવામાં આવતું નથી, પરંતુ તે દરેક વ્યક્તિના આત્મામાં સુષ્ત અવસ્થામાં હોય છે. શિક્ષણનું મૂલ્ય એટલે આ આંતરિક જ્ઞાનને બહાર લાવવાની કળા.

શિક્ષક જાણે છે કે પ્રશ્નનો મૂલ્ય જવાબ કરતાં વધારે છે.

શિક્ષકનું કાર્ય માહિતી આપવાનું નથી, પણ પ્રશ્નો પૂછીને વિદ્યાર્થીના મનને વિચાર કરવા માટે પ્રેરિત કરવાનું છે. આ પ્રેરણા જ શિક્ષણનું સાચું મૂલ્ય છે.

જ્યારે કોઈ વિદ્યાર્થી શિક્ષકને પૂછે છે કે "શું ગ્લોબલ વોર્મિંગ ખરાબ છે?", ત્યારે માહિતી આપનાર વ્યક્તિ તરત જ આંકડાઓ આપી દેશે. પરંતુ એક સાચો શિક્ષક (સોક્રેટીક મેથડનો ઉપયોગ કરીને) પૂછશે: "તમને શા માટે લાગે છે કે તે ખરાબ છે? તમારા આ નિષ્કર્ષની પાછળ શું તર્ક છે? જો ગ્લોબલ વોર્મિંગથી અમુક દેશોને ફાયદો થતો હોય તો શું? શું તમે માત્ર તમારા દૃષ્ટિકોણથી વિચારી રહ્યા છો, કે સમગ્ર માનવજાત માટે?"

આ પ્રશ્નો વિદ્યાર્થીને માહિતીને બદલે સંદેહાત્મક વિચારસરણી અને નૈતિકતાના ક્ષેત્રમાં લઈ જાય છે. આ વિચારસરણીનું નિર્માણ જ શિક્ષણનું અનમોલ મૂલ્ય છે, જે શિક્ષકની પારખુ નજરથી જ મળે છે.

૩. શિક્ષક: વ્યક્તિગત પરિવર્તનનો કડીરૂપ

શિક્ષણનું મૂલ્ય સાર્વત્રિક નથી, તે વ્યક્તિગત છે. દરેક વિદ્યાર્થીની જરૂરિયાત, તેની શીખવાની ઝડપ, અને તેના સંઘર્ષો અલગ-અલગ હોય છે. કોઈ પણ પુસ્તક કે સિલેબસ આ વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને સમજી શકતો નથી.

શિક્ષક દરેક વિદ્યાર્થીના જીવનમાં એક

મેન્ટર, ફિલોસોફર અને ગાઈડની ભૂમિકા ભજવે છે. તે જાણે છે કે કયા વિદ્યાર્થીને પ્રોત્સાહનની જરૂર છે અને કયા વિદ્યાર્થીને કડક શિસ્તની.

મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ:

મહાન ફ્રેન્ચ ફિલોસોફર જાક રુસો માનતા હતા કે બાળકને શીખવવા કરતાં, તેનામાં સહજ રહેલી સારી વૃત્તિઓને બહાર આવવા દેવી જોઈએ. શિક્ષક આ વૃત્તિઓને ઓળખે છે અને યોગ્ય દિશા આપે છે. શિક્ષક જાણે છે કે:

* કોઈ વિદ્યાર્થીમાં ચિત્રકળાની પ્રતિભા છે, ભલે તે વિજ્ઞાનમાં નબળો હોય.

* કોઈ વિદ્યાર્થી શરમાળ છે, પરંતુ તેમાં નેતૃત્વના ગુણો છુપાયેલા છે.

શિક્ષકનું મૂલ્ય આ છુપાયેલી પ્રતિભાઓને ઉજાગર કરીને, વિદ્યાર્થીને આત્મવિશ્વાસ આપવા માટે છે કે "તું આ કરી શકે છે." આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ-જાગૃતિ એ શિક્ષણના સૌથી મોટા મૂલ્યો છે, જે માત્ર શિક્ષકના અંગત સ્પર્શથી જ સિંચાય છે.

૪. શિક્ષણનું અંતિમ મૂલ્ય: ચારિત્ર નિર્માણ

જો શિક્ષણનું મૂલ્ય માત્ર નોકરી મેળવવાનું હોત, તો પ્રાચીન ઋષિઓ અને ફિલસૂફોએ આટલી ગહન ચર્ચા ક્યારેય ન કરી હોત. શિક્ષક જાણે છે કે શિક્ષણનું અંતિમ અને સૌથી મોટું મૂલ્ય ચારિત્ર નિર્માણ છે.

આધુનિક જગતમાં, ભ્રષ્ટાચાર, યુદ્ધ અને નૈતિક અધઃપતન જોવા મળે છે. આ દર્શાવે છે કે આપણે 'માહિતી' મેળવવામાં સફળ થયા છીએ, પણ 'પાત્ર' બનાવવામાં નિષ્ફળ રહ્યા છીએ.

શિક્ષક આ વાત જાણે છે અને તેથી તે વિદ્યાર્થીને માત્ર 'વિષય' શીખવવાને બદલે 'મૂલ્યો' શીખવે છે:

* સત્યનિષ્ઠા

* સહનશીલતા

* અન્ય પ્રત્યેની સહાનુભૂતિ

* સામાજિક જવાબદારી

આ ગુણો જ એક વિદ્યાર્થીને સારો નાગરિક, સારો માતા-પિતા અને અંતે એક સારો મનુષ્ય બનાવે છે. આ ગુણો જ્ઞાનને પ્રજ્ઞામાં પરિવર્તિત કરે છે.

જ્યારે કોઈ વૈજ્ઞાનિક અણુશક્તિનો ઉપયોગ વિનાશકારી બોમ્બ બનાવવાને બદલે માનવજાત માટે ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવા માટે કરે છે, ત્યારે તેનું શિક્ષણ મૂલ્યવાન બને છે. આ નિર્ણય પાછળ વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન નહીં, પણ નૈતિકતાનું શિક્ષણ છે, જે તેને કોઈ શિક્ષકે આપ્યું હશે.

શિક્ષણનું મૂલ્ય એક કીમતી રત્ન જેવું છે, જેની સાચી કિંમત માત્ર જ્વેલર (શિક્ષક) જ સમજી શકે છે. શિક્ષક શિક્ષણને માત્ર કારકિર્દી બનાવવાનું સાધન નહીં, પરંતુ માનવ આત્માને પૂર્ણતા તરફ લઈ જવાનું સાધન માને છે. શિક્ષક જ જાણે છે કે જે બીજ આજે રોપવામાં આવ્યું છે, તે આવતીકાલે કેવા વિચાર, કેવા નિર્ણય અને કેવા સમાજને જન્મ આપશે. જ્યાં સુધી શિક્ષક આ ગહન મૂલ્યને પોતાના આચરણમાં નહીં ઉતારે, ત્યાં સુધી શિક્ષણની સાર્થકતા અધૂરી રહેશે

ચાણક્ય
સૂત્ર...



ચાણક્ય સૂત્ર :

1. સંતાનનો ઉછેર:

૫ વર્ષ સુધી લાડ લડાવો, ૧૦ વર્ષ શિસ્તમાં રાખો અને ૧૬ વર્ષ પછી મિત્રની જેમ વર્તો. આનાથી સંતાન જવાબદાર અને સંસ્કારી બનશે.

2. કુલની રક્ષા:

આખા પરિવાર કે સમાજના મોટા હિત માટે કોઈ એક વ્યક્તિના સ્વાર્થનો ત્યાગ કરવો પડે તો તે હિતમાં છે. સમૂહની એકતા સર્વોપરી છે.

3. ગુણવાન પુત્ર:

સેંકડો મૂર્ખ સંતાનો કરતા એક ગુણવાન સંતાન શ્રેષ્ઠ છે. એક ચંદ્ર જેમ અંધકાર હરે છે, તેમ એક સંસ્કારી બાળક આખા કુટુંબનું નામ રોશન કરે છે.

4. સ્ત્રીનું સન્માન:

જે ઘરમાં સ્ત્રીઓનું સન્માન અને રક્ષણ થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ નિવાસ કરે છે અને તે કુટુંબ આર્થિક તેમજ સામાજિક રીતે હંમેશા સમૃધ્ધ રહે છે.

5. શિક્ષણનું મહત્વ:

બાળકને ન ભણાવનાર માતા-પિતા શત્રુ સમાન છે. શિક્ષણ વગરનું સંતાન સમાજમાં ક્યારેય સન્માન મેળવી શકતું નથી, તેથી તેને યોગ્ય જ્ઞાન આપવું અનિવાર્ય છે.

ગીતામૃતમ્



ગીતામૃતમ્

શ્રીમદ્ ભગવદગીતાનાં પહેલા અધ્યાયનું માહાત્મય...



વિનોદભાઈ માછી નિરંકારી
નવીવાડી, જી. પંચમહાલ

એકવાર ભગવાન શ્રીહરિ વૈકુઠલોકમાં શેષ શય્યા ઉપર આંખો બંધ કરીને મનમાં હાસ્ય સાથે સૂતા હતા અને માતા લક્ષ્મીજી તેમના ચરણોની સેવા કરી રહ્યા હતાં તે સમયે દેવી લક્ષ્મીએ ભગવાનને પ્રશ્ન પુછ્યો કે ભગવાન આપ તમામ જગતના પાલનહાર હોવા છતાં પોતાના ઐશ્વર્યના પ્રત્યે ઉદાસીન બનીને આ ક્ષીર સાગરમાં ઉંઘ લઇ રહ્યા છો તેનું કારણ શું છે? શ્રીહરિએ પુનઃ હાસ્ય સાથે કહ્યું કે હે પ્રિયે ! હું ઉંઘી નથી રહ્યો પરંતુ પોતાની અંતઃદ્રષ્ટિથી પોતાના તે તેજનો સાક્ષાત્કાર કરી રહ્યો છું, જેનો યોગીઓ પોતાની દ્રષ્ટિથી દર્શન કરે છે. જે શક્તિને આધિન આ સમગ્ર સંસાર છે.હું જ્યારે તેનું મનથી દર્શન કરૂં છું ત્યારે એવું લાગે છે કે હું નિંદમાં ડૂબેલો હોઉં પરંતુ એવું હોતું નથી. ભગવાને આટલી રહસ્યમય રીતે વાત કરી તો માતા લક્ષ્મીજીને કેટલીક વાત સમજમાં આવી તો કેટલીક વાતો સમજાઇ જ નહી.

માતાજીએ ફરીથી પ્રશ્ન કર્યો કે હે નાથ ! આપના સિવાય પણ કોઇ અન્ય શક્તિ છે કે જેનું આપ ધ્યાન કરો છો? આ વાતથી મને નવાઇ લાગે છે.ભગવાને કહ્યું કે દેવી ! આ વાતને સારી રીતે સમજવા માટે આપે ગીતાના રહસ્ય ને સમજવું પડશે."ગીતાના તમામ અધ્યાય મારા શરીરના અંગ છે જેની આપ સેવા કરો છો. ગીતાના શરૂઆતના પાંચ અધ્યાયને મારા પાંચ મુખ જાણો. છઠ્ઠાથી પંદરમા સુધીના દશ અધ્યાય એ મારી દશ ભુજાઓ સમજો. સોળમો

અધ્યાય મારૂં ઉદર છે જ્યાં ક્ષુધા શાંત થાય છે.અંતિમ બે અધ્યાય મારા ચરણ છે.આમ અઢાર અધ્યાય એ મારી ઇશ્વરીય મૂર્તિ સમજવી જોઇએ. તેને જાણવામાત્રથી પાપનો નાશ થાય છે."ભગવાને ગીતાના અધ્યાયની આવી વ્યાખ્યા કરી તો માતા લક્ષ્મીજીની ઉત્સુકતા વધી ગઇ, ભગવાનને ખબર પડી ગઇ કે દેવીના મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે.

શ્રીહરીએ કહ્યું કે દેવી ! જે વ્યક્તિ ગીતાના એક અધ્યાય અથવા એક શ્ર્લોકનું નિયમિત પાઠ કરે છે તે સુશર્માની જેમ તમામ પાપોથી મુક્ત થઇ જાય છે ત્યારે લક્ષ્મીજીએ સુશર્માની કથા સાંભળવાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી કે સુશર્મા કોન હતો? કંઇ જ્ઞાતિનો હતો? અને કયા કારણે તેની મુક્તિ થઇ? ભગવાને કહ્યું કે સુશર્મા નામનો એક ઘોર પાપી હતો તેનો જન્મ એક વૈદિક જ્ઞાન વગરના અને ક્રૂર કર્મો કરનારાના કૂળમાં થયો હતો. તે હંમેશાં ભોગ-વિલાસમાં ડુબેલો રહેતો હતો. માંસાહાર અને મદિરાપાનથી જીવન પસાર કરતો હતો. એક દિવસ સાપ કરડવાથી તેનું મૃત્યુ થાય છે. મૃત્યુ બાદ તેને નરકમાં અનેક યાતનાઓ સહન કરીને પછી પૃથ્વી ઉપર બળદના રૂપે જન્મ લે છે.પોતાના માલિકની સેવા કરતાં કરતાં આઠ વર્ષ વિતી ગયા, તેને ઓછું ભોજન આપવામાં આવતું હતું અને સખત પરીશ્રમ કરવો પડતો હતો. એકવાર બળદ મુર્છિત થઇને બજારમાં પડી જાય છે.આ જોઇને બજારમાં અનેક લોકો ભેગા થઇ જાય છે અને બળદનું આગળનું જીવન સુધરે તે માટે પોતાના ભાગનું પુણ્ય અર્પણ કરે છે, આ ભીડમાં એક વેશ્યા આવે છે તેને પાપ-પુણ્યની ખબર નથી તેમ છતાં સંકલ્પ કરે છે કે મેં જીવનમાં કોઇ પુણ્ય કર્યું હોય તો તેનું ફળ આ બળદને મળે. બળદ મર્યા પછી યમલોકમાં જાય છે. બળદના ખાતામાં જમા પુણ્યનો હિસાબ થાય છે ત્યારે એક આશ્ચર્યજનક વાત સામે આવે છે જેને આલોકના કોઇ વ્યક્તિને કહેવામાં આવે તો કોઇ વિશ્વાસ જ ના કરે.

બળદના પુણ્ય ખાતામાં સૌથી વધુ પુણ્ય વેશ્યાએ અર્પણ કરેલ દાનનું હતું. વેશ્યાએ આપેલ પુણ્ય દાનથી બળદને નરકલોકમાં મુક્તિ મળે છે અને આ પુણ્યફળના લીધે તેને માનવરૂપમાં જન્મ મળે છે અને મનુષ્ય જન્મ આપતાં પહેલાં તેની શું ઇચ્છા છે તે પુછવામાં આવે છે. આવું સૌભાગ્ય કરોડોમાં કોઇ ધર્માત્માને જ મળે છે. માનવના રૂપમાં જન્મ લેતા પહેલાં તે માંગે છે કે હે પ્રભુ ! બળદની યોનિ મને મારા પૂર્વના કર્મોના ફળ ભોગવવા દંડના રૂપે મળી હતી એટલે મારી ઇચ્છા છે કે મનુષ્ય જન્મ મળ્યા પછી હું એવા કોઇ કર્મ ના કરૂં કે જેનાથી મારૂં ભાવિ ખરાબ થાય. પરમાત્માએ કહ્યું કે તો તારી શું ઇચ્છા છે? ત્યારે તેને કહ્યું કે મને એવી શક્તિ પ્રદાન કરો કે મને પુર્વજન્મની સ્મૃતિ યાદ રહે જેનાથી હું કોઇ ખરાબ કર્મો ન કરૂં. પરમાત્માએ તેની ઇચ્છાનો સ્વીકાર કર્યો અને તેની ઇચ્છા પૂર્ણ કરી.મનુષ્ય જન્મ મળ્યા પછી સૌથી પહેલાં તેની ઉપર જેને ઉપકાર કર્યા હતા તેનો બદલો ચુકવવાનો નિર્ણય કર્યો.

પૃથ્વી પર આવીને પ્રથમ જેના પુણ્યથી તેને મુક્તિ મળી હતી તે વેશ્યાને શોધવા નીકળે છે અને તે વેશ્યાને મળીને તમામ હકીકત કહે છે કે હે દેવી ! આપ ધન્ય છો.આપ જે કર્મ કરો છો તે તો નીચ કર્મ

કહેવાય છે તેમ છતાં આપણી પાસે આટલા સંચિત પુણ્ય કેવી રીતે ભેગા થયા તે નવાઇની વાત છે.હું એ જાણવા માગું છું કે આપે કયું પુણ્ય મને અર્પણ કરેલું કે જેના લીધે મને નરકલોકમાંથી મુક્તિ મળી? વેશ્યાએ એક પોપટની તરફ ઇશારો કરીને કહ્યું કે આ પોપટ દરરોજ કંઇક બોલે છે તેને સાંભળીને મારૂ મન પવિત્ર થઇ ગયું છે અને તે પુણ્ય મેં તમોને અર્પણ કર્યું હતું. વેશ્યાની વાત સાંભળીને સુશર્માને વધુ નવાઇ લાગે છે કે એક સ્ત્રીએ મને જે પુણ્યફળનું અર્પણ કર્યું કે જેના વિશે તેને પોતાને કશી જ ખબર નથી અને તે પુણ્યનો એટલો પ્રભાવ છે કે જેનાથી મારી અધમ યોનિ છુટી ગઇ.

સુશર્માએ આદરપૂર્વક એ પોપટને પ્રણામ કર્યા અને તેના જ્ઞાનનું રહસ્ય પુછ્યું ત્યારે પોપટે તેના પૂર્વ જન્મની કથા કહી.પોપટે કહ્યું કે હું પૂર્વજન્મમાં વિદ્વાન હોવાની સાથે સાથે અભિમાની હતો અને તમામ વિદ્વાનો પ્રત્યે ઇર્ષા રાખતો હતો,તેમનું અપમાન અને અહીત કરતો હતો. મારા મૃત્યુ પછી હું અનેક લોકોમાં ભટકતો રહ્યો પછી મને પોપટની યોનિ મળી પરંતુ જુના પાપોના લીધે બાળપણમાં જ મારા માતા-પિતાનું મૃત્યું થયું. એકવાર રસ્તામાં હું બેભાન થઇને પડ્યો હતો ત્યારે દૈવયોગે ત્યાંથી ઋષિ-મુનીઓ પસાર થાય છે. મને આવી અવસ્થામાં જોઇને તેમને દયા આવે છે અને મને પોતાની સાથે લઇ જાય છે.આશ્રમમાં આવીને મને એક પિંજરામાં પુરી જ્યાં વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવામાં આવે છે ત્યાં મુકી દે છે. હું ત્યાં સમગ્ર ગીતાનું જ્ઞાન શિખ્યો.સાંભળતાં સાંભળતાં ગીતાનો પ્રથમ અધ્યાય મને કંઠસ્થ થઇ ગયો. શ્રીમદ ભગવત ગીતાના બીજા અધ્યાયો મને શિખવા મળે ત્યાર પહેલાં એક શિકારીએ મને આશ્રમમાંથી ચોરી લઇ આ દેવીને વેચી દીધો.

હું મારા સ્વભાવવશ આ દેવીને દરરોજ ગીતાના શ્ર્લોક સંભળાવતો હતો અને તે પુણ્ય આ દેવીએ આપને અર્પણ કરેલું જેના ફળસ્વરૂપે આપની નરકની યાતનામાંથી છુટકારો મળી મનુષ્યનો જન્મ મળ્યો છે. શ્રીહરિએ લક્ષ્મીજીને કહ્યું કે દેવી.. જે મનુષ્ય ગીતાનો એક અધ્યાય વાંચે છે કે સાંભળે છે તેને ભવસાગર પાર કરવામાં કોઇ તકલીફ પડતી નથી.ભગવાને શ્રીમદ ભગવત ગીતાના વિભિન્ન અધ્યાયને પોતાના શરીરના અંગ બતાવી કહ્યું કે ગીતામાં સાક્ષાત મારો વાસ છે.ગીતાનો સ્પર્શ કરવાનો અર્થ છે આપ શ્રીનારાયણના અંગોનો સ્પર્શ કરી રહ્યા છો.ભગવાનનો સ્પર્શ કરીને સોગંદ લેવાથી કોઇ અસત્ય નહી બોલે આવા વિશ્વાસથી કોર્ટમાં ગીતા ઉપર હાથ મુકીને સોગંદ લેવામાં આવે છે.

કર્મની વ્યાખ્યા સમજાવતાં ગીતા આપણને શિખવાડે છે કે વ્યવહારમાં મનુષ્યનું જીવન કેવું હોવું જોઇએ? અસત્ય બોલવું,લાલચ અને મોહમાં પડીને પોતાના નજીકના સબંધીઓ-મિત્રોને અયોગ્ય સલાહ આપવી અને ધર્મના વિરૂદ્ધ આચરણ કરવાથી મનુષ્યનું એકલાનું નહી પરંતુ સમગ્ર કૂળના નાશનું કારણ બને છે. ગીતાજીની આજ્ઞાઓને ભગવાનની આજ્ઞા સમજવી, ગીતાથી અધિક કોઇ શાસ્ત્ર નથી, તેની મહત્તા વેદ કરતાં વધુ છે તેનું અર્થ અને ભાવસહિત મનન કરવું. ગીતા અમોને આસક્તિ-અહંતા-મમતાનો ત્યાગ શિખવે છે.

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



શિયાળામાં
તંદુરસ્ત રહેવાની સરળ ટિપ્સ...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

પૌષ્ટિક અને ગરમ આહાર:

શિયાળામાં હંમેશા તાજો અને ગરમ ખોરાક લેવો જોઈએ. આ ઋતુમાં બાજરીનો રોટલો, અડદિયા, ગુંદપાક અને મેથીના લાડુ જેવા પારંપરિક વસાણાં ખાવા જોઈએ, જે શરીરને અંદરથી ગરમી અને શક્તિ આપે છે. લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી (પાલક, મેથી, તાંદળજો) અને ગાજરનો ભરપૂર ઉપયોગ કરો.

હૂંફાળું પાણી અને હાઈડ્રેશન:

ઠંડીમાં આપણને તરસ ઓછી લાગે છે, પરંતુ શરીરને પાણીની જરૂર તો હોય જ છે. તેથી, દિવસ દરમિયાન પૂરતું પાણી પીવો. બને ત્યાં સુધી હૂંફાળું (નવશેકું) પાણી પીવાની આદત રાખો, જે પાચનતંત્રને સાફ રાખે છે અને ચામડીને સૂકી થતી બચાવે છે.

સૂર્યસ્નાન અને કસરત:

શિયાળાની સવારનો કુમળો તડકો વિટામિન-ડીનો શ્રેષ્ઠ સ્રોત છે. રોજ ૧૫-૨૦ મિનિટ તડકામાં બેસવાથી હાડકાં મજબૂત થાય છે. આ સાથે નિયમિત યોગ, પ્રાણાયામ કે ઝડપથી ચાલવાની કસરત કરવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જળવાઈ રહે છે.

ત્વચાની સંભાળ:

ઠંડી હવાને કારણે ત્વચા સૂકી અને બેજાન થઈ જાય છે. રાત્રે સૂતી વખતે અને સ્નાન કર્યા પછી નાળિયેર તેલ અથવા મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ કરો. શિયાળામાં તેલ માલિશ (અભ્યંગ) કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે.

આદુ, હળદર અને મધનો પ્રયોગ:

શરદી-ઉધરસથી બચવા માટે આદુવાળી ચા, હળદરવાળું દૂધ કે મધ સાથે તુલસીના પાનનું સેવન કરવું હિતાવહ છે. આ કુદરતી એન્ટી-બાયોટિક્સ આપણી ઈમ્યુનિટી વધારે છે.

ખાસ નોંધ: શિયાળો એ 'શક્તિ સંચય' કરવાની ઋતુ છે. જો આ ચાર મહિના શિસ્તબદ્ધ જીવનશૈલી અપનાવવામાં આવે, તો આખું વર્ષ આપણું શરીર નિરોગી રહી શકે છે.

બોધ
કથા



સાચો સંતોષ...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક નગરમાં સોમચંદ નામનો એક ખૂબ જ ધનિક વેપારી રહેતો હતો. તેની પાસે અઢળક ધન-દોલત, આલીશાન બંગલા અને નોકર-ચાકર હતા. દુનિયાની નજરમાં તે ખૂબ સુખી હતો, પણ હકીકતમાં સોમચંદના મનમાં લેશમાત્ર શાંતિ નહોતી. તેને હંમેશા એવું લાગતું કે હજુ કંઈક ખૂટે છે.

એક દિવસ સોમચંદ નગરની બહાર આવેલા એક આશ્રમમાં એક જ્ઞાની સંત પાસે ગયો. તેણે પોતાની વ્યથા ઠાલવતા કહ્યું, "મહારાજ, મારી પાસે બધું જ હોવા છતાં મને શાંતિ કેમ નથી મળતી? મારે શું કરવું જોઈએ?"

સંતે શાંતિથી તેની વાત સાંભળી અને બાજુમાં પડેલી એક સૂકી લાકડી સોમચંદને આપીને કહ્યું, "બેટા, આ લાકડી લઈને તું પેલા સામે દેખાતી ગરીબ વિધવાની ઝૂંપડીએ જા. ત્યાં રસોઈ બનાવવા માટે લાકડા ખૂટી પડ્યા છે. તારે આ લાકડી ત્યાં આપી આવવાની છે, પણ શરત એ છે કે તારે તારી ઓળખ છુપાવીને આ કામ કરવાનું છે."

સોમચંદને નવાઈ લાગી કે એક સૂકી લાકડી આપવાથી તે કેવી રીતે સુખી થશે? છતાં સંતની આજ્ઞા માની તે ઝૂંપડીએ ગયો. ત્યાં તેણે જોયું કે એક માતા તેના ભૂખ્યા બાળકો માટે રસોઈ બનાવવાની મથામણ કરતી હતી, પણ બળતણ ન હોવાથી ચૂલો સળગતો નહોતો. સોમચંદે ચૂપચાપ તે લાકડી અને રસ્તામાં ખરીદેલા થોડા ફળ ત્યાં મૂકી દીધા અને પાછો આવ્યો.

ઝૂંપડીમાંથી બાળકોના હસવાનો અવાજ આવ્યો. લાકડી મળતા જ માતાએ ચૂલો સળગાવ્યો અને બાળકોને ભોજન મળ્યું. તેમના ચહેરા પર જે સ્મિત અને સંતોષ સોમચંદે જોયો, તે જોઈને તેના હૃદયમાં એક અનોખી ટાઢક વળી ગઈ. તેને જે શાંતિ વર્ષોથી લાખો રૂપિયા ખર્ચવા છતાં નહોતી મળી, તે આજે એક સૂકી લાકડી અને નિઃસ્વાર્થ સેવામાં મળી ગઈ.

તે સંત પાસે પાછો ગયો અને તેમના ચરણોમાં નમી પડ્યો. તેને તેના પ્રશ્નનો ઉત્તર મળી ગયો હતો.

સંપત્તિનો સંગ્રહ કરવાથી અહંકાર વધે છે, પણ સંપત્તિનો સદુપયોગ અને નિઃસ્વાર્થ ભાવે કરેલી સેવા જ સાચો આત્મસંતોષ અને શાંતિ આપે છે.

"**સંસ્કાર** અને **શિક્ષણ**નું યોગ્ય સિંચન જ **યુવા પેઢી**ને સાચી દિશા આપી શકે છે. **સમાજનું ગૌરવ** વધારવા માટે યુવાનોએ હંમેશા **સજાગ** અને **કાર્યશીલ** રહેવું જોઈએ."

હાસ્ય
કણિકાઓ


દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- સાહેબ: ભૂરા, બોલ તો હિમાલય ક્યાં છે?

  ભૂરો: સાહેબ, જ્યાં હતો ત્યાં જ છે, મેં સહેજ પણ હલાવ્યો નથી!

  સાહેબ: અરે મૂર્ખ, નકશામાં બતાવ ક્યાં છે?

  ભૂરો: સાહેબ, નકશામાં શોધવા જઈશ તો ખોવાઈ જશે, એના કરતાં ગૂગલ મેપમાં જોઈ લો ને!

• • •

પત્ની: ભૂરા, મને એમ હતું કે લગ્ન પછી તમે બદલાઈ જશો.

ભૂરો: ગાંડી, હું ક્યાં બદલાયો છું? પહેલાં પણ તું બોલતી હતી અને હું સાંભળતો હતો, આજે પણ તું બોલે છે અને હું સાંભળું છું!

આને જ તો 'સ્ટેબિલિટી' કહેવાય!

• • •

ભૂરા, તેં નવો ફોન કેમ લીધો? પેલો તો હજી સારો હતો.

ભૂરો: અરે યાર, પેલા ફોનમાં વારંવાર 'Low Battery' લખેલું આવતું હતું. મને થયું કે આટલો મોંઘો ફોન લીધો ને બિચારો વારંવાર વિનંતી કરે છે, એના કરતાં નવો લાવી દઉં જેમાં 'Full Battery' લખેલું આવે!

- ડોક્ટર: ભૂરા, મેં તને કાચું ખાવાનું કીધું હતું ને?

  ભૂરો: હા સાહેબ, એટલે જ તો હું મગફળીના બદલે સીધી ફોતરીઓ જ ખાઉં છું!

  ડોક્ટર: કેમ?

  ભૂરો: અરે સાહેબ, મગફળી તો પાકી કહેવાય, ફોતરીઓ જ કાચી હોય ને!

• • •

- ભૂરા, તને ઇંગ્લિશ આવડે છે?

  ભૂરો: હા શેઠ, એકદમ કડકડાટ!

  શેઠ: તો 'Go' નું ગુજરાતી કર.

  ભૂરો: 'Go' એટલે 'જા'.

  શેઠ: અને 'Come' એટલે?

  ભૂરો: 'Come' એટલે 'આય આય...'

  પણ જો હું થોડો દૂર ઊભો હોઉં તો 'Come' એટલે 'અહીંયાં મર' પણ થાય!

• • •

- સાહેબ: ભૂરા, બારમું પતી ગયું, હવે આગળ શું કરવાનું વિચાર્યું છે?

  ભૂરો: સાહેબ, તેરસું તો નહિ જ કરું! ગમે તેમ થાય, જીવતા રહેવું છે!

  સાહેબ: અરે મૂર્ખ, આગળ કયા કોર્સમાં એડમિશન લેવું છે એ પૂછું છું!

હેલ્થ
ટીપ્સ



પિતાશયની **પથરી** અને તેના **ઉપાય**.



ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

પિત્તાશયની પથરી (Gallstones) એ આજના સમયમાં ખોટી ખાનપાનની પદ્ધતિને કારણે થતી એક સામાન્ય સમસ્યા છે. 'દશનામ સર્ક્યુલર' ના વાચકો માટે આ વિષય પર કેટલીક ઉપયોગી હેલ્થ ટિપ્સ નીચે મુજબ છે:

પિત્તાશયમાં પથરી: કારણો અને બચવા માટેની હેલ્થ ટિપ્સ.

પિત્તાશય (Gallbladder) માં જ્યારે પિત્ત જમા થઈને કઠણ બને છે, ત્યારે તે પથરીનું સ્વરૂપ લે છે. પિત્તાશયની પથરી જો નાની હોય તો તેને યોગ્ય આહાર અને જીવનશૈલી દ્વારા નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

આહારમાં શું ફેરફાર કરવા?

ફાઈબરયુક્ત ખોરાક: આખા અનાજ (ઓટ્સ, દલિયા, બ્રાઉન રાઈસ), કઠોળ અને લીલા શાકભાજીનો ભરપૂર ઉપયોગ કરો. ફાઈબર પાચનમાં મદદ કરે છે અને પિત્તને જામતું અટકાવે છે.

ચરબીયુક્ત ખોરાકથી દૂર રહો: તળેલું, મસાલેદાર, જંક ફૂડ અને વધુ પડતું ઘી-તેલ ખાવાનું ટાળો. પિત્તાશયને ચરબી પચાવવા માટે વધુ મહેનત કરવી પડે છે, જે પથરીના દુખાવાને વધારી શકે છે.

ખાટા ફળો (Citrus Fruits): લીંબુ, સંતરા અને આમળા વિટામિન-સીથી ભરપૂર હોય છે, જે પિત્તાશયની પથરીને રોકવામાં મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

વજન પર નિયંત્રણ

વધુ પડતું વજન પિત્તાશયની પથરીનું મુખ્ય કારણ છે. પરંતુ, યાદ રાખજો કે અચાનક વજન ઘટાડવું (Crash Dieting) પણ પથરી થવાનું જોખમ વધારે છે. વજન ધીમે-ધીમે અને વ્યાયામ દ્વારા ઘટાડવું હિતાવહ છે.

પૂરતું પાણી પીવો

દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. પાણી શરીરમાંથી ઝેરી તત્વો બહાર કાઢવામાં અને પિત્તને પાતળું રાખવામાં મદદ કરે છે.

શું ટાળવું જોઈએ?

- રાત્રે મોડેથી ભારે ખોરાક લેવો.
- વધુ પડતી ખાંડ અને મીઠાઈઓનું સેવન.
- મેંદામાંથી બનેલી વસ્તુઓ.

ઘરેલું નુસખાઓ:

સવારે નરણે કોઠે હૂંફાળા પાણીમાં અડધા લીંબુનો રસ નાખીને પીવાથી પાચન સુધરે છે.

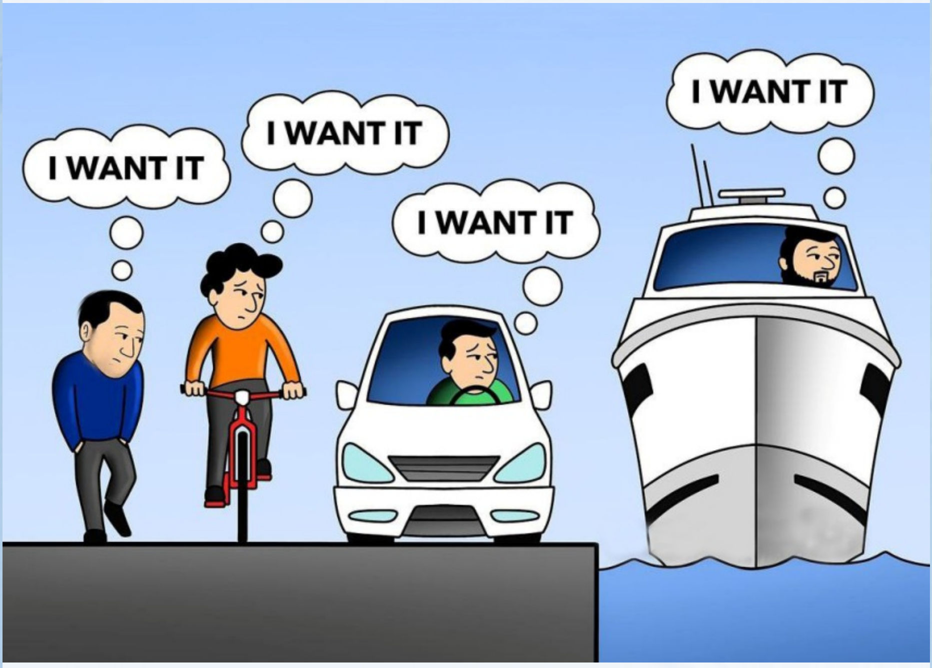
સફરજનનો રસ અને સફરજનનું વિનેગર (Apple Cider Vinegar) પિત્તાશયની તકલીફોમાં રાહત આપે છે તેવું મનાય છે.

જો તમને પેટના ઉપરના ભાગમાં સતત દુખાવો, ઊબકા કે ઉલટી જેવું થતું હોય, તો તરત જ નિષ્ણાત ડૉક્ટર (Gastroenterologist) નો સંપર્ક કરવો. પથરી મોટી હોય તો ઘણીવાર સર્જરી અનિવાર્ય બને છે.

"**વ્યસનોથી મુક્ત** રહી, સેવા અને સંગઠનના
માર્ગે ચાલવું એ જ સાચી યુવાની છે.
તમારી **ઊર્જા અને બુદ્ધિ**નો ઉપયોગ સમાજના
હિત અને ઉત્થાન માટે કરો."

ચિત્ર
સંદેશ

તમે હંમેશા **ઈચ્છો છો** જે તમારી **પાસે નથી.**



YOU ALWAYS **WANT** WHAT YOU **DON'T HAVE**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,
અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ફેબ્રુઆરી–૨૦૨૬**નો **૪૩મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આ સાથે આપણું "દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીન સફળતાપૂર્વક આગળ વધી રહ્યું છે. અમારા આ સેવાયજ્ઞમાં આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વેબસાઈટ, વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **વેબસાઈટ, ફેસબુક, ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ–મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- તંત્રીશ્રી લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

માસિક
ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

www.dashnamcircular.me VISIT

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

દ્વારા

પ્રકાશિત થયેલા **વિશેષાંકો**ની ઝલક...



www.dashnamcircular.me VISIT

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



પૂજ્ય શ્રી રામપુરી બાપુનો સમસ્ત પરિવાર

રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.